

Adopter la posture juste Sortir de la manipulation

TARIFS

Adhérent Coût inclus dans la cotisation annuelle

Non-adhérent 120 €

PUBLIC *Max 12 participants*

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

INTERVENANT(S)

Catherine ROUAULT

Formatrice en communication et approches comportementales

Inscription

DATE(S) 	HORAIRES 	TYPE DE SESSION 	LIEUX 
Jeudi 26 nov. 2026	de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30	PRÉSENTIEL	STRASBOURG CPG 11 av. de la Forêt-Noire

PROGRAMME

Objectifs :

- Éviter ou sortir de la manipulation en adoptant la bonne posture
- Identifier son profil comportemental dans la relation à l'autre
- Comprendre le triangle dramatique et le jeu de manipulation
- S'exercer à s'exprimer avec assertivité

Comprendre les interactions relationnelles inconscientes

- Comprendre ce qui se joue derrière la manipulation et les relations toxiques

Découvrir ses masques comportementaux

- Diagnostiquer ses profils de personnalité et l'impact sur la relation à l'autre (Analyse transactionnelle - Les 3 états du moi)
- Identifier ses automatismes réactionnels et ses masques comportementaux
- Repérer les "transactions" interpersonnelles facilitantes et difficiles (Triangle dramatique de Karpman)
- S'entraîner à exprimer ses limites et ses besoins avec la CNV (Communication non violente)
- Passer du réactionnel au relationnel
- Développer une relation adulte propre à éviter les conflits